

市の助成を利用して禁煙にチャレンジしてみませんか？

下記対象医療機関で、国民健康保険を適用した禁煙外来治療を受け、治療を終了した方に対し、2万円を上限として禁煙外来治療費の助成を行います。

- 希望する方は、国民健康保険課の窓口または郵送で申請書を提出してください。
申請書は窓口配布のほか、市ホームページからダウンロードまたは郵送による取り寄せもできます。

申請資格（次のすべてに該当する方）

- ①申請日から治療終了日まで継続してつがる市国民健康保険に加入している方
- ②申請日において20歳以上の方
- ③申請日において納期限の到来した国民健康保険税に滞納がない世帯の方

必要なもの 国民健康保険被保険者証、認め印（いずれも窓口申請の場合）

申請期限 11月6日（金）※土日・祝日を除く

定員 30人（定員に達し次第、受け付けを終了することがございます）

助成金額 禁煙外来治療にかかった自己負担額（保険適用分。上限2万円）

- 決定通知が届いたら、対象医療機関に予約して国保が適用される禁煙外来治療を開始してください。

対象医療機関 山内クリニック（つがる市木造末広45番地24 電話42-7171）

ファミリークリニック☆希望（つがる市富港町山里1番地1 電話56-2148）

※助成決定前に受診しても助成金の請求はできません。

※治療は通常5回の受診が必要で、約12週間かかります。

※治療5回以内に禁煙が成功したと医師が証明しなかった場合は、助成金の請求はできません。

【申し込み・問い合わせ先】

国民健康保険課（〒038-3192つがる市木造若緑61-1） 電話42-2111（内線272）



【材料】4人分

ナガイモ・・・200g	塩・・・小さじ1/5
鶏ひき肉・・・100g	こしょう・・・少々
椎茸・・・2枚	サラダ油・・・小さじ1
長ネギ・・・1/2本	ポン酢・・・大さじ2
枝豆・・・40g	〔付け合せ〕
片栗粉・・・大さじ2	サラダ菜など 適宜

長芋バーグ

1人当たり：エネルギー115kcal 食塩相当量0.8g

長ネギの風味が食欲をそそる、ナガイモ入りのあっさりヘルシーなハンバーグです。

体重は自分の健康状態の目安となります。太り過ぎは循環器疾患、糖尿病など生活習慣病の原因となります。自分の適正体重を知り、生活習慣を見直し、適度な運動を心がけましょう。

【作り方】

- ①ナガイモは皮をむいて適当な大きさに切り、ゆでて熱いうちにつぶす。
- ②椎茸は石づきをとってみじん切り。長ねぎもみじん切り。
- ③枝豆は粗みじん切り。
- ④ボールにつぶしたナガイモとひき肉、椎茸、ねぎ、枝豆、片栗粉を入れてよく混ぜ、塩とこしょうで味を調える。これを4等分にして小判型にまとめる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を両面焼いて火を通す。
- ⑥器に盛り付け、ポン酢でいただく

市税等は
納期内に
納めましょう

4月は

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111（内線226）

「住宅使用料」

「公共下水道使用料」

「農業集落排水処理施設使用料」

「利用者負担額（保育料）」

□座振替日は4月30日（木）です。□座振替で納付している方は、□座残高の確認をお願いします。

つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

新しく入った本の紹介

144冊の中から4冊をピックアップ。 ※本の表紙の写真は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



タイトル: シクラメン ガーデンシクラメン 原種シクラメン
著者: 吉田 健一
出版社: NHK出版
スタッフより: 1月～12月までの各月の作業と管理のポイントを丁寧に抑え、1年を通したシクラメン栽培のノウハウを解説してくれる1冊。定番から最新品種までの紹介ページもあり。



タイトル: さくらがさくと
著者: とうごう なりさ
出版社: 福音館書店
スタッフより: 春になると、その存在感を発揮する桜。芽がふくらんでつぼみになり、花が咲いて花見を楽しむ。「咲いて散って」を繰り返すたびに人々の顔をほころばせてくれる、美しい桜の物語。



タイトル: 人間の本性 人間とはいったい何か
著者: アルフレッド・アドラー
訳: 長谷川 早苗
出版社: 興陽館
スタッフより: 心理学の巨匠、アルフレッド・アドラー。話題になった「アドラー心理学(個人心理学)」を創始した彼が、その基本や「人間の本性」を詳細に明らかにする。



タイトル: 47都道府県本当にあった怖い話
著者: 久田 樹生 THAK
出版社: あかね書房
スタッフより: 日本全国で実際にあった不思議で怖い話を、都道府県別で紹介。各地域の特色や歴史、伝承とともに、怪異への好奇心を刺激するコラムも掲載。

おはなし会 場所: おはなしコーナー

おはなしたいむwithとしょかんスタッフ
日時: 5月2日(土) 14時～14時30分
スタッフが絵本や紙芝居の読み聞かせをします。

おはなしひろばwithつがる市読み聞かせ隊
日時: 5月17日(日) 11時～11時30分
つがる市で活動するボランティアの方が絵本の読み聞かせなど、楽しいお話をします。

詳しくはホームページをご覧ください。

[つがる市立図書館](#) で検索!

講座 場所: セミナー・学習室

郷土学習講座 (主催: NPO法人つがる野文庫の会)
日時: 5月10日(日) 10時30分～11時30分
テーマ: 『私のつがる市への想い』
講師: 桜庭 利弘 氏 (元教諭、油彩画家)

【お知らせ】

つがる市立図書館をご利用いただき、ありがとうございます。

世界中で新型コロナウイルスの感染が拡大し、国内・県内でも感染者が出ています。当館では感染拡大防止のため、4月14日(火)まで貸出・返却のみの対応とし、館内での図書・新聞の閲覧はご遠慮いただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

また、4月のおはなし会等のイベントは中止、4月19日(日)開講予定の郷土学習講座も延期となりました。5月以降についても状況を見ながらの判断となりますので、変更になる可能性もあります。その際は、館内掲示およびホームページ等でお知らせしますのでご確認ください。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

本を借りる際には、図書カードが必要です。

図書カードを作るには、「利用者登録申込書」にご記入いただきます。

- つがる市内にお住まいの方・通勤・通学されている方、定住自立圏内(五所川原市・中泊町・鶴田町・鱒ヶ沢町・深浦町)にお住まいの方は、住所・氏名が確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、学生証など)をご提示ください。
- 上記以外にお住まいの方は、お住まいの公共図書館で「青森県内図書館共通利用券」を発行していただき、ご持参ください。詳しくは、図書館カウンターへお問い合わせください。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地 (イオンモールつがる柏内) ●電話: 25-3131
開館時間: 10:00～20:00 ●4月の休館日: 4月27日(月)